

1A+1B Fish

Gestoomde zalm met broccoli en gebakken knoflook

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Vul een (stoom)pan met een flinke laag water. Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Snijd ondertussen de broccoli in kleine roosjes en de knoflook zeer fijn. Leg de zalm in het stoommandje en stoom gaar in circa 20 minuten. Voeg de laatste 10 minuten de broccoli toe. Verhit ondertussen de olijfolie in een pan en bak de knoflook goudbruin op laag vuur. Leg de broccoli en de zalm op een bord en breng extra op smaak met wat peper en zout. Besprenkel met de gebakken knoflook.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g zalmfilet
- [ ] 200 g broccoli
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 bouillonblokje
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**420 kcal**
Koolhydraten	**3 g**
Vet	**27 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**36 g**